

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
CAMPUS BAIXADA SANTISTA

LEONARDO REAL NANIA

**A INFLUÊNCIA DO ESTADO DE ANSIEDADE E  
DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO DE  
JUDOCAS DA CIDADE DE SANTOS**

Santos  
2012

Leonardo Real Nania

**A INFLUÊNCIA DO ESTADO DE ANSIEDADE E  
DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO DE  
JUDOCAS DA CIDADE DE SANTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal de São  
Paulo como parte dos requisitos  
curriculares para obtenção do título de  
bacharel em Educação Física- Modalidade  
Saúde.

Orientadora: Profa. Dra. Hanna Karen Moreira Antunes

Santos

2012

Leonardo Real Nania

A INFLUÊNCIA DO ESTADO DE ANSIEDADE E DA  
QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO DE JUDOCAS  
DA CIDADE DE SANTOS

Este exemplar corresponde à redação final  
do Trabalho de Conclusão de Curso  
defendido por Leonardo Real Nania e  
aprovado pela Banca Examinadora em  
19/02/2013.

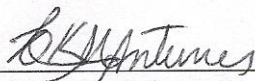
Profa. Dra. Hanna Karen Moreira Antunes

Orientador

Santos

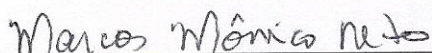
2012

## **Banca examinadora**



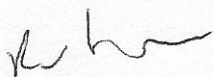
---

Hanna Karen Moreira Antunes  
Orientadora



---

Marcos Mônico Neto  
Membro Titular Da Banca



---

Ronaldo Vagner Thomatieli dos Santos  
Membro Titular Da Banca

## **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente a Deus por todas as oportunidades oferecidas a mim e por me guiar em meu caminho.

A meus pais, Orita e Eduardo, pelo carinho, dedicação e empenho em minha criação, fazendo com que a cada dia eu aprendesse algo novo sobre a vida. Por sempre me apoiarem e me ajudarem no que foi preciso para chegar aonde cheguei.

Agradeço a todos os outros familiares, meu irmão Rodrigo, meus avós Maria Edith, Adhemar, Eliwalderez e Carlos, tios e tias, primos e primas, que com certeza, direta ou indiretamente, me ajudaram quando precisei de qualquer coisa.

Em especial a minha namorada Nathália que transformou minha vida chegando em um momento certo, não deixando me desviar do caminho. Ela conseguiu me transformar em uma pessoa melhor, mais responsável e dedicada a questões, que anteriormente, não me interessavam. Agradeço por sempre me apoiar e ajudar em minhas dificuldades, sempre estar ao meu lado e por ainda continuar me transformando a cada dia em uma pessoa melhor.

A minha orientadora Prof<sup>a</sup> Dra. Hanna Karen, pessoa que conheci melhor durante o desenvolvimento da pesquisa e que me surpreendeu com o seu jeito de ser, atenciosa, brincalhona. Por acreditar que eu sou capaz, por me ensinar, e acima de tudo, por ser uma excelente professora.

A minha turma, Educa 03, por fazer desses quatro anos os melhores da minha vida.

A família Nerds que transformaram o TIBS na melhor época da faculdade, pelas brincadeiras, vitórias, amizade, companheirismo entre outras qualidades.

A todos vocês o meu MUITO OBRIGADO.

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar a influência do estado de ansiedade e da qualidade do sono no desempenho de judocas da cidade de Santos. Participaram deste estudo 11 judocas de todas as categorias, de ambos os sexos, integrantes da seleção da cidade de Santos-SP que participaram da 1ª fase dos 56º Jogos Regionais do Interior de 2012. Foram aplicados questionários individualmente que investigaram aspectos de ansiedade: Estado e Traço, Perfil de Humor e Sono (Qualidade e Sonolência Excessiva), em quatro situações: Basal (10 dias antes da competição), Pré-competitivo (1 dia antes), Competitivo (30 minutos antes) e Pós-competitivo (imediatamente após). Como resultados encontrados, os voluntários apresentaram sonolência excessiva diurna e qualidade de sono pobre. Em relação a dimensão Tensão/Ansiedade, encontramos aumento significativo nos escores quando comparados os momentos Competitivo e Basal, havendo uma diminuição significativa para o momento Pós-competitivo. Quanto aos escores adquiridos através do instrumento Idate Estado, não houve diferença significativa, porém quando comparados os momentos Basal e competitivo observamos uma tendência a aumento. Em relação a Dimensão Raiva obtivemos aumento significativo quando comparados os momentos Competitivo e Pós-competitivo. Na dimensão Vigor houve diminuição significativa para o momento pós-competitivo em relação aos outros momentos. Para Fadiga, encontramos aumento significativo quando comparados os momentos Competitivo e Pós-competitivo. A partir dos resultados encontrados, concluímos que para atletas de judô níveis aumentados de tensão-ansiedade no contexto competitivo pode influenciar no desempenho do atleta, causando frustração e sentimento de raiva frente aos resultados.

Palavras-chave: judô, competição, ansiedade, qualidade do sono

## ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the influence of the anxiety state and sleeping quality in the performance of judokas in the city of Santos. The study included 11 judokas from all weight divisions, including both genres, members of the team selected by Santos city-hall who participated in the 1st stage of the '56th Regional Games of the Interior in 2012'. Questionnaires were applied individually to search for anxiety aspects: State and Trait, Mood Profile and Sleep aspects (Excessive Sleepiness and Quality) in four situations: Basal (10 days before the competition), Pre-contest (1 day before), Competition (30 minutes before) and post-competition (just after). As results, the volunteers had excessive daytime sleepiness and poor sleep quality. Regarding the size Tension/Anxiety, we found a significant increase in scores when comparing the Competitive moment and Basal moment, there is a significant decrease for the Post-competitive moment. The scores acquired through the instrument 'Idate State', got no significant difference, but when compared Basal and competitive times we noticed an increasing tendency. Regarding to the range of Anger we have significant increase when comparing the Competitive moments and Post-competitive ones. Strength significantly decreases at post-competitive when compared with other moments. For Fatigue, we found a significant increase when comparing the Competitive moment and Post-competitive moment. From these results, we conclude that the increase levels of tension-anxiety of judokas in competitive context can influence their performance, causing frustration and anger feelings facing the results.

Keywords: judo, competition, anxiety, sleeping quality

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>12</b>
<b>MÉTODO.....</b>	<b>13</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>17</b>
<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>26</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>30</b>



# INTRODUÇÃO

O Judô tem sua história iniciada em 1882, por Jigoro Kano, que na época padronizou normas com a finalidade de facilitar o aprendizado e estabeleceu regras para um confronto esportivo. O Judô difundiu-se pelo mundo e por volta de 1922 chegou ao Brasil por intermédio de Eisei Maeda. Como consequência de sua expansão mundial o Judô ingressou no programa de modalidades esportivas dos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 1964 (CARAZZATO, 1996). Já em 1972, nos Jogos Olímpicos de Munique, o Judô passa a participar do quadro de modalidades oficiais dos Jogos Olímpicos, evidenciando sua dissipação pelo cenário mundial de modalidades de alto rendimento (MASSA, 2006).

O Judô caracteriza-se por dividir-se em classes e categorias, sendo a primeira referente a idade dos atletas e a segunda referente ao peso corpóreo. Massa (2006) afirma que especificamente no Judô, percebe-se diferença em relação a morfologia de judocas de diferentes categorias, sendo mais evidenciadas em atletas de categorias mais leves e mais pesadas.

Modalidades de lutas, como o Judô, na realidade de alto rendimento, dependem de capacidades físicas como força dinâmica, força estática (DANTAS, 2003), capacidades aeróbia e anaeróbia, potencia anaeróbia e flexibilidade (LITTLE, 1991 *apud* MASSA, 2006) e a resistência muscular localizada (RML) (MASSA, 2006).

O Judô brasileiro tem obtido resultados significativos no cenário internacional, sendo comprovado pelo alto número de medalhas em jogos olímpicos e campeonatos mundiais. (GOMES, 2010). O mesmo autor afirma que a percepção do sucesso é essencial para a continuidade no treinamento, devido a motivação, isto é, um bom preparo psicológico aumenta as chances de sucesso e sequência do treinamento principalmente em iniciantes.

Em momentos que antecedem a competição, o atleta prediz as oportunidades, os riscos e as consequências, o que ocasiona, frequentemente, medos e temores, podendo se manifestar de forma cognitiva, física, motora e emocional (VIEIRA *et al.*, 2011).

Na variável psicológica Samulski (2006) afirma que, dentre os problemas psicológicos mais encontrados em atletas da modalidade Judô nos Jogos Olímpicos de Atenas, no ano de 2004, encontra-se a ansiedade pré-competitiva e competitiva.

Define-se ansiedade como um conjugado de manifestações comportamentais, podendo ser uma condição emocional passageira e/ou então uma característica da personalidade

que permanece relativamente imutável durante o tempo, definidas com estado e traço, respectivamente (CAUMO *et al.*, 2000 *apud* MORO E MÔDULO, 2004; MACHADO, 2006). A ansiedade é um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, formada por propriedades oriundas da fenomenologia e da fisiologia, que se distingue de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, uma vez que tais eventos apresentam-se como possíveis causadores do estado de ansiedade (SPILBERG, 1972 *apud* GOLÇALVES E BELO, 2007).

Para Machado (2006) entende-se por ansiedade como uma resposta emocional gerada por consequência de um acontecimento, este podendo ser agradável ou desagradável e cuja realização ou resultado não dependa apenas da própria pessoa, mas também de outros ou de situações. A partir do nascimento, todo ser humano sofre de certo grau de ansiedade, este é inevitável, fortalecendo a tolerância à ansiedade comum que a vida virá a causar-lhe no decorrer dos anos (GRUNSPUN, 1966 *apud* MACHADO, 2006).

Bara filho e Miranda (1998) *apud* Gonçalves e Belo (2007) afirmam que em sua maioria, os atletas sofrem de medo, ansiedade e pressão, tendo como causa a obrigação de vencer, visto que a sociedade exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota. Sabe-se que o atleta ingressa em um estado de ansiedade por não saber o que acontecerá na competição. Deste modo, a ansiedade é vista como uma variável que interfere no desempenho do atleta. (FIGUEIREDO, 2000 *apud* GOLÇALVES e BELO, 2007). Portanto a ansiedade pode ser compreendida em dois momentos: pré e pós-competição, sendo a primeira mais prejudicial para o atleta, pois ela antecede a competição podendo interferir diretamente no rendimento do atleta (FABIANI, 2009).

O atleta é um exemplo de pessoa que vive constantemente em situações ansiogênicas, por ser exposto a comentários críticos tanto pelos meios de comunicação quanto pela torcida e treinadores (VIEIRA *et al.*, 2011).

Deste modo, sabendo-se os efeitos não benéficos da ansiedade no desporto competitivo, vê-se a importância de analisar estes dados a fim de haver um treinamento psicológico mais adequado a esta população, este visando desenvolver e aprimorar as capacidades cognitivas, motivacionais, emocionais e sociais, além do comportamento emocional durante a competição (SAMULSKI, 2006).

Dentre outros fatores que podem influenciar no desempenho de um indivíduo encontra-se a qualidade do sono. Aproximadamente 20% a 40% da população mundial sofrem

com problemas relacionados com o sono (BUCKWORTH e DISHMAN, 2002. *apud* MELO *et al.*, 2005).

Segundo Mello *et al.* (2005) quando as variáveis do treinamento volume e intensidade são elevadas a um nível ideal, existe uma melhora na resposta da qualidade do sono. Mello *et al.* (2000) evidenciam em um estudo epidemiológico de comparação de queixas de insônia e sonolência excessiva, que pessoas fisicamente ativas possuem menor porcentagem de queixas quando comparadas a pessoa sedentárias.

Quando o treinamento passa a ser de alto rendimento, há uma preocupação quanto a sobrecarga aplicada pelo exercício, pois, segundo Martins *et al.* (2001), quando a sobrecarga imposta é excessivamente alta, esta influencia direta e negativamente sobre a qualidade do sono. Por conseguinte, a análise comportamental do sono do atleta pode oferecer informações úteis para melhorar o treinamento e consequentemente o desempenho.

A relação de exercício e sono forma um ciclo, pois da mesma maneira que o exercício melhora a qualidade do sono, esta melhora a disposição para a prática de exercícios. O'Connor e Youngstedt (1995) *apud* Mello *et al.*, (2005) afirmam que pessoas fisicamente ativas possuem uma melhor qualidade do sono do que pessoas sedentárias, partindo do pressuposto de que um sono melhorado oferece um menor cansaço durante o dia seguinte e consequentemente uma maior disposição para o exercício físico.

Dessa forma, o presente estudo pretende contribuir para que haja uma tendência a novas pesquisas relacionando aspectos de humor, ansiedade e sono ao meio esportivo além de demonstrar uma possibilidade aos treinadores de realizarem uma melhor periodização do treinamento com a inclusão do treino psicológico. Contudo a sociedade esportiva pode vir a se beneficiar pelo fato do estudo investigar as respostas de aspectos psicobiológicos que influenciam no desempenho esportivo.

Sendo assim, o problema do estudo é o estado de ansiedade e qualidade do sono em período pré-competitivo e sua influência no desempenho de judocas.

## **OBJETIVO**

Desta forma, o objetivo deste estudo foi avaliar a influência do estado de ansiedade e da qualidade do sono no desempenho de judocas da cidade de Santos durante os 56º Jogos Regionais do Interior, realizado na cidade de Sano André, São Paulo.

## **MÉTODO**

Esta pesquisa apresenta uma abordagem quantitativa. Segundo Minayo e Sanches (1993) a abordagem quantitativa tem como campo de práticas e objetivos trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis. Atribui-se à qualidade de alta confiabilidade/reprodutibilidade dos resultados que foram obtidos.

### **Procedimentos éticos**

Antes de iniciar qualquer procedimento, o estudo foi submetido à aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de São Paulo/ Hospital São Paulo (UNIFESP) e aprovado sob o número 0893/09. Os voluntários receberam todas as informações sobre a participação no estudo, bem como a respeito das avaliações que foram realizadas. Assim, eles assinaram um termo de consentimento concordando em participar voluntariamente (APÊNDICE I). Também foram esclarecidos os possíveis riscos e eventuais desconfortos, bem como possíveis benefícios, também foi explicitado que em todo momento os voluntários terão acesso aos profissionais envolvidos para o esclarecimento de eventuais dúvidas, sendo garantida a qualquer momento do estudo sem prejuízos, a liberdade da retirada do termo de consentimento livre e esclarecido e sua desistência do experimento. Foi explicitado aos voluntários que os mesmos terão total sigilo dos resultados de suas avaliações, e que todas as informações obtidas nesta pesquisa foram analisadas em conjunto com as informações dos outros voluntários não sendo divulgada a identificação de nenhum participante. O voluntário foi informado da atualização dos resultados que sejam do conhecimento dos pesquisadores, além disso, também foi explicado que não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo, também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

### **Amostra**

Participaram deste estudo 11 atletas da modalidade esportiva Judô, com faixa etária média de  $20,81 \pm 5,23$ , de ambos os sexos, integrantes da seleção de judocas da cidade de Santos-SP que participaram da 1ª fase dos 56º Jogos Regionais do Interior de 2012, que ocorreu na cidade de Santo André-SP. Esta competição refere-se a um evento classificatório para os Jogos Abertos do Interior. Ela consiste em um dia de competição na qual os atletas lutam em suas respectivas

categorias para atingir a classificação necessária para ingresso nos Jogos Abertos do Interior. Para este estudo, foram avaliados os atletas de sete categorias no feminino (Ligeiro: -48 kg, Meio Leve: -52 kg, Leve: -57 kg, Meio Médio: -63 kg, Médio: -70 kg, Meio Pesado: -78 kg e Pesado: +78 kg) e de três categorias no masculino (Super Ligeiro: -55 kg, Ligeiro: -60 kg e Meio Leve: -66 kg). Os Jogos Regionais do Interior é uma competição estadual, porém participam atletas de nível nacional e internacional.

Como critério de inclusão, os atletas devem ter uma experiência mínima na modalidade de 5 anos, com regularidade de treino de 5 vezes por semana e que façam parte da Seleção Santista de Judô. O recrutamento dos voluntários se fez de acordo com o resultado obtido no torneio específico de seleção dos representantes de cada categoria, sendo inclusos na pesquisa apenas os campeões das categorias.

Não foram inclusos na pesquisa atletas que não se classificaram no torneio ou que por algum motivo não puderam competir nos 56º Jogos Regionais do Interior. Outro critério utilizado para não inclusão é de não manutenção da frequência semanal de treino ou que não possuam uma experiência mínima na modalidade de 5 anos.

### **Procedimentos Experimentais**

Os voluntários responderam a questionários que investigam aspectos de ansiedade Estado e Traço, Perfil de Humor e Sono (Qualidade e Sonolência Excessiva). Esses questionários foram aplicados individualmente em momentos distintos, a saber:

- **Basal** - foram aplicados com antecedência de 10 dias da competição;
- **Pré-competitivo** - foram aplicados com antecedência de 1 dia da competição
- **Competitivo** - foi aplicado com antecedência de 30 minutos da competição (ansiedade estado).
- **Pós- competitivo** - foi aplicado imediatamente após a competição (ansiedade estado).

### **Descrição dos questionários aplicados**

Para todos os questionários aplicados, foi recomendado a todos os voluntários que os respondessem honestamente, tendo garantia total do sigilo de suas respostas.

Foram usados os seguintes instrumentos:

**IDATE** – É um questionário de auto-avaliação dividido em duas partes: uma avalia a ansiedade-traço (referindo-se a aspectos de personalidade) e a segunda avalia a ansiedade-estado (referindo-se a aspectos sistêmicos do contexto). Cada uma dessas partes é composta de 20 afirmações. Ao responder o questionário, o indivíduo deve levar em consideração uma escala de quatro itens que variam de 1 a 4, sendo que ESTADO significa como o sujeito se sente no "momento" e TRAÇO como ele “geralmente se sente”. O escore de cada parte varia de 20 a 80 pontos, sendo que os escores podem indicar um baixo grau de ansiedade (0-30), um grau mediano de ansiedade (31-49) e um grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50), quanto mais baixo se apresentarem os escores, menor será o grau de ansiedade (SPILBERGER et al., 1970; BIAGGIO e NATALÍCIO, 1979; ANDREATINI e SEABRA, 1993).

**Escala de Humor de Brunel (BRUMS)** - Desenvolvida para medir rapidamente o estado de humor (TERRY et al., 2003), foi adaptado do “*Profile of Mood States*” (POMS) (MCNAIR et al., 1971). Consiste em uma lista com 24 adjetivos relacionados ao estado de humor, onde o avaliado deve anotar como se sente em relação a cada adjetivo, conforme as instruções considerando uma escala tipo Likert de 0 a 4. Seis fatores de humor ou estados afetivos são medidos por esse instrumento: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. É esperado nesse teste que os valores encontrados para a dimensão vigor sejam maiores que os valores apresentados nas outras dimensões, o que denotaria um perfil de humor em forma de “*Iceberg*”.

**Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh** - Questionário que avalia a qualidade de sono (BUYSSE et al., 1989). Escores menores que 5 pontos são indicativos de normalidade. Já valores maiores ou iguais a 5 pontos indicam qualidade de sono pobre.

**Escala de Sonolência Excessiva de Epworth** - Questionário que avalia o nível de sonolência diurno (JOHNS, 1991). Os escores variam de 0 a 24 pontos. Escores até 10 pontos indicam normalidade, enquanto valores acima de 10 pontos sugerem sonolência diurna excessiva.

**Mini Questionário de Sono (Mini-Sleep)** - Questionário que avalia o sono e os distúrbios relatados (GORENSTEIN, 1983; ZOMER, et al., 1985; GORENSTEIN et al., 2000). Este instrumento divide-se em 10 questões, com sete alternativas que quantificam a ocorrência de

alterações do sono, com escores de 1 a 7 pontos. A pontuação total é de 70 pontos, sendo que escores superiores a 30 representam sono muito comprometido (GORENSTEIN, 1983).

### **Análise estatística**

Inicialmente os dados foram analisados em relação a sua normalidade, para isso, foi utilizado o teste Shapiro Wilk's. Constatado a normalidade, após a análise descritiva, os dados foram comparados utilizando uma ANOVA one way, com post hoc de Duncan Test ou utilizando Teste T para amostras independentes quando necessário. O nível de significância adotado para todas as análises foi de  $p \leq 0,05$ . Os dados foram analisados com auxílio do programa Statistica versão 7.0.



## RESULTADOS

Os voluntários deste estudo responderam a diferentes tipos de instrumentos que avaliam as respostas comportamentais psicobiológicas, e o conjunto desses instrumentos nos permitem dizer que embora se trate de uma amostra composta por atletas com experiência mínima de 5 anos, no momento Basal, a média encontrada para o Questionário que avaliou a sonolência excessiva (Epworth), encontramos que nossa amostra apresentou sonolência excessiva com escores de  $11,73 \pm 3,38$ ; resultado este, amparado pelo instrumento que avaliou a qualidade de sono (Pittsburgh) onde encontramos escores de  $6,18 \pm 2,44$  que indicam uma qualidade de sono pobre. Além disso, nossa amostra apresentou escores médio de ansiedade Traço, ou seja, a ansiedade relacionada com o traço de personalidade do sujeito de  $38,73 \pm 8,90$  indicando ansiedade moderada.

Na tabela 1 apresentamos os resultados encontrados para o Perfil de Humor dos atletas nos momentos Basal, Pré-Competitivo, Competitivo e Pós-Competitivo. Quando a dimensão Tensão/Ansiedade foi analisada, encontramos interação entre os dados ( $F_{(1,40)} = 72,20867$ ;  $p < 0,0001$ ); e entre os grupos ( $F_{(3,40)} = 2,284101$ ;  $p = 0,04$ ), onde maiores escores no momento competitivo quando comparado ao momento basal, com diminuição significativa no momento Pós- Competitivo ( $p = 0,02$  para ambos).

Para a dimensão Raiva, encontramos interação entre os dados ( $F_{(1,40)} = 18,64135$ ;  $p = 0,0001$ ), onde houve um aumento escores no momento pós competitivo em relação ao momento Basal e ao momento Competitivo ( $p = 0,03$  para ambos).

No Vigor encontramos interação entre os dados ( $F_{(1,40)} = 265,1046$ ;  $p < 0,0001$ ) e significância para o Fator Grupo ( $F_{(3,40)} = 4,3251$ ;  $p = 0,009$ ), onde percebemos que houve manutenção dos escores do momento Basal até o momento Competitivo, com diminuição apenas no momento pós competitivo em relação a todos os outros momentos ( $p = 0,03$ ;  $p = 0,02$ ;  $p = 0,01$ , respectivamente).

Para Fadiga encontramos interação entre os dados ( $F_{(1,40)} = 57,28409$ ;  $p < 0,0001$ ), com aumento apenas no momento pós competitivo em relação ao momento competitivo ( $p = 0,04$ ). Nas outras dimensões não encontramos diferenças significativas.

**Tabela 1 – Perfil de Humor**

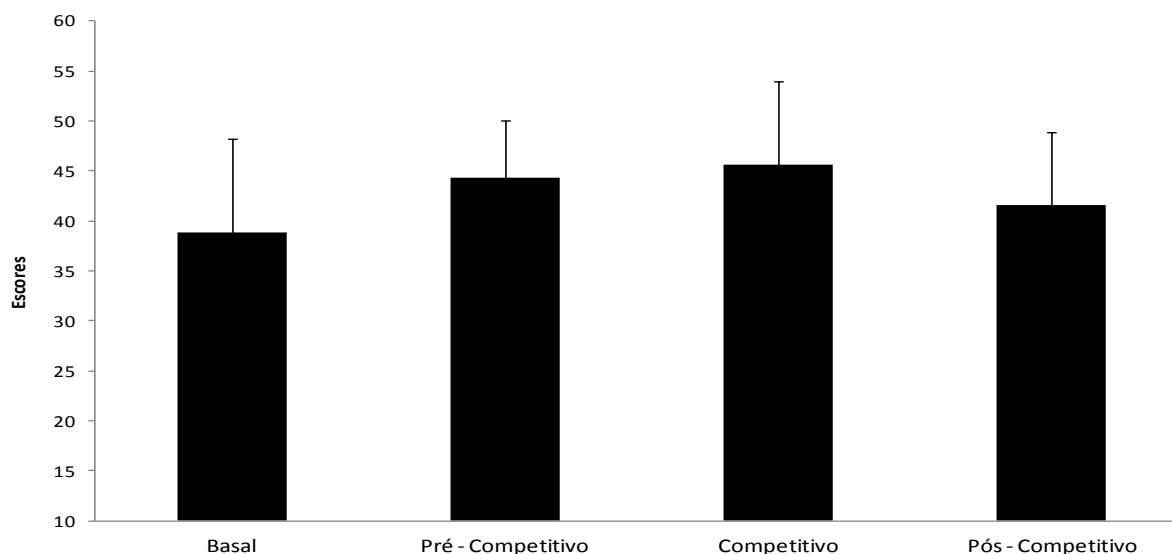
Dimensões	Basal	Pré - Competitivo	Competitivo	Pós - Competitivo
Tensão/Ansiedade	2,18 ± 1,66	3,73 ± 2,15	5,00 ± 3,66 <sup>a</sup>	2,36 ± 2,46 <sup>c</sup>
Depressão	1,27 ± 2,61	1,36 ± 2,38	1,00 ± 2,32	2,64 ± 2,25
Raiva	1,09 ± 1,81	1,82 ± 3,34	1,18 ± 3,60 <sup>d</sup>	4,45 ± 3,96 <sup>a</sup>
Vigor	8,00 ± 3,07	7,91 ± 3,39	9,55 ± 2,62	4,91 ± 3,24 <sup>a,b,c</sup>
Fadiga	4,09 ± 4,30	4,00 ± 3,32	3,64 ± 4,41	7,64 ± 4,80 <sup>c</sup>
Confusão	2,09 ± 2,26	1,27 ± 2,10	1,64 ± 2,16	1,82 ± 2,36
DTH	2,73 ± 11,59	4,27 ± 12,56	3,18 ± 15,05	14,00 ± 14,46

ANOVA one way utilizando post hoc Duncan Test. Dados apresentados em média ± desvio padrão. <sup>a</sup>Diferente do momento Basal, <sup>b</sup>Diferente do momento Pré- Competitivo, <sup>c</sup>Diferente do momento Competitivo, <sup>d</sup>Diferente do momento Pós-Competitivo, resultados sigficativos para  $p \leq 0,05$ .

Legenda: DTH (Distúrbio Total de Humor)

Na figura 1 apresentamos o comportamento da ansiedade estado medido pelo questionário Idate Estado. Embora tenha sido encontrada interação entre os dados ( $F_{(1,40)} = 1294,799$ ;  $p \leq 0,0001$ ), não encontramos diferenças significativas quando os diferentes momentos foram comparados, no entanto, quando comparado o momento basal em relação ao momento competitivo observamos uma tendência a aumento ( $p = 0,06$ ), sugerindo que se houvesse possibilidade de avaliar uma amostra maior talvez um resultado significativo fosse encontrado.

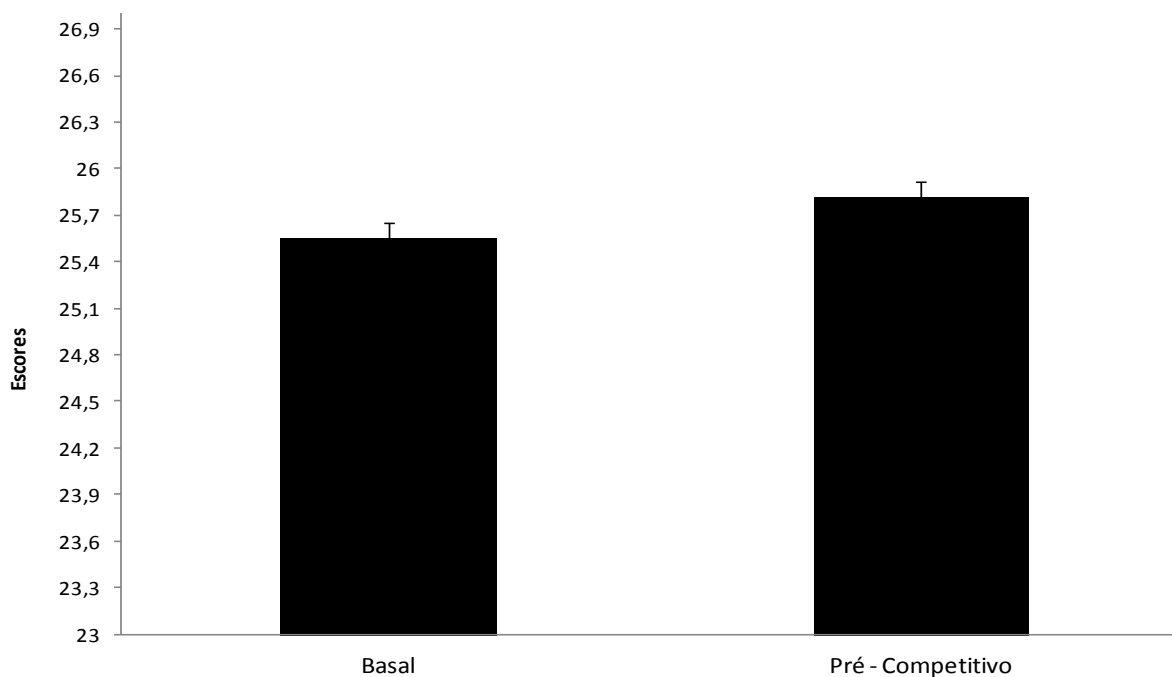
**Figura1 – Comportamento do Idate Estado**



Dados apresentados em média ± desvio padrão, não foram encontradas diferenças significativas.

Na figura 2 apresentamos os resultados do Mini Questionário do Sono comparando o momento Basal *versus* momento Pré-Competitivo. Não encontramos diferenças significativas ( $t = -0,08$ ;  $p = 0,92$ ) indicando que os voluntários apresentaram um sono normal.

**Figura 2 – Mini Questionário do Sono**



Dados apresentados em média  $\pm$  desvio padrão, não foram encontradas diferenças significativas.

Na Tabela 2 apresentamos os resultados dos atletas, de acordo com as categorias, na competição, os 56º Jogos Regionais do Interior, realizados na cidade de Santo André, São Paulo. Em relação à classificação geral, tanto as atletas do sexo feminino quanto os atletas do sexo masculino obtiveram a segunda colocação, conseguidos através dos resultados individuais em cada categoria.

**Tabela 2 – Resultados da Competição**

Categoria	Resultados Femininos	Resultados Masculinos
Super Ligeiro	-	6º
Ligeiro	1ª	2º
Meio Leve	1ª	3º
Leve	2ª	-
Meio Médio	6ª	-
Médio	2ª	-
Meio Pesado	3ª	-
Pesado	2ª	-

## DISCUSSÃO

No presente estudo, nosso objetivo foi o de avaliar a influência do estado de ansiedade e da qualidade do sono no desempenho de judocas da cidade de Santos, que participaram do 56º Jogos Regionais. Assim, 11 atletas de ambos os sexos participaram do nosso estudo, no qual, observamos que nossos voluntários apresentaram escores de ansiedade Traço classificados como moderado, isto é, ansiedade moderada relacionada ao traço de personalidade, além de sonolência excessiva e qualidade pobre de sono. O conjunto desses resultados nos permite inferir que nossa amostra apresenta alterações psicobiológicas que podem ser traduzidas em aspectos negativos quando estes sujeitos forem confrontados com situações estressantes, como por exemplo, em uma competição.

Partindo deste pressuposto, nosso modelo experimental revelou que ao analisar os momentos que antecederam a competição (Basal e Pré-Competitivo) nossos voluntários apresentaram um bom perfil de humor, com escores aumentados para a dimensão Vigor e escores mais baixos para as dimensões que retratam humor negativo. Assim, baseados nestes resultados, podemos assumir que nossos voluntários apresentavam um perfil conhecido na literatura como perfil “*Iceberg*”, sendo indicativo de boa condição emocional, essencialmente baseado em sua percepção relativa aos sinais psíquicos (alteração de humor, depressão, ansiedade) e físicos (fadiga, cansaço, etc.). A identificação deste perfil “*Iceberg*” permite quantificar o possível distresse em atletas (Rolfes, *et al.*, 2004), e em nossa amostra, embora tenha sido identificado alterações no sono, essas alterações não foram suficientes para interferir no perfil de humor no momento basal.

Na competição propriamente dita, observamos aumento dos escores de tensão- ansiedade, mas com diminuição efetiva nos escores de raiva. Esses resultados indicam que na competição propriamente dita, os atletas aumentam seus níveis de tensão permitindo que os mesmos possam estabelecer uma conexão entre o estado de alerta necessário para cumprir as exigências da luta ampliando desta forma sua capacidade de atenção e as expectativas frente aos possíveis resultados. Portanto Tensão pode ser entendida por emoções vivenciadas de preocupações e ansiedades (TERRY *et al.*, 2003).

Curiosamente, após a realização da competição, observamos diminuição dos escores de tensão-ansiedade, retratando assim o término do evento estressor, além disso, observamos aumento nos escores de Fadiga e diminuição nos escores de Vigor, sendo esses últimos,

esperados e justificados em função do esforço físico empregado na competição. Terry *et al.* (2003) explicam que a dimensão Fadiga significa cansaço físico e mental e a dimensão Vigor é representada por sentimentos de excitação, disposição e energia física.

Para a dimensão Raiva, que segundo Spielberger (1991) *apud* Rohlfs (2004) representa um estado emocional que se altera através de sentimentos de leve irritação até a cólera integrada com estímulos do sistema nervoso autônomo. Desta forma, encontramos aumentos nestes escores após o termino da competição, e este resultado pode estar envolvido com o desempenho na competição propriamente dito. Geralmente um atleta ao se envolver em uma competição importante (os Jogos Regionais representam um evento classificatório para uma competição denominado Jogos Abertos do Interior que por sua vez representam o maior evento esportivo do Estado de São Paulo, considerado o berço de talentos do esporte brasileiro), estabelece expectativas baseado em suas crenças emocionais de êxito na competição. Quando essas expectativas se tornam frustradas, sentimentos como a Raiva naturalmente são observadas, podendo esta ser uma das justificativas para o nosso achado.

O conjunto destes resultados nos permite estabelecer um importante diálogo com a literatura científica. Classicamente, o momento que antecede a competição é conhecido pela extrema vulnerabilidade para quadros de ansiedade e tensão pré-competitiva, o que de alguma forma pode impactar negativamente no desempenho esportivo do atleta. Em nosso estudo, observamos que no momento que antecedeu a competição, nossos voluntários apresentaram maiores escores de tensão-ansiedade. Segundo Hackfort e Schwenkmezger (1993) *apud* Samulski (2002) esse aumento de tensão-ansiedade ocorre em função de um possível estresse psíquico, conhecido como ansiedade pré-competitiva, que ocorre em função de uma antecipação de oportunidades, riscos e consequências, o que de certa forma pode interferir no foco do atleta prejudicando de sobremaneira o seu desempenho físico.

Cratty (1984) *apud* Tineli *et al.*, menciona algumas causas de ansiedade, entre elas:

“os aspectos temporais da ansiedade, ansiedade e tensão, ansiedade e tensão muscular, ansiedade e atenção, ansiedade relacionada com o dano físico e o fracasso, ansiedade e idade, temor do fracasso e da vitória, rejeição do técnico, medo de agressões, tensões causadas pela torcida, mudanças de tática, mudanças súbitas na conduta dos adversários”.

Mesmo com modificações no perfil de humor, em nossa amostra não encontramos mudanças significativas no estado de ansiedade, avaliado pelo instrumento Idate – Estado, em nenhum dos momentos avaliados, além disso, para as medidas do sono analisando os momentos

Basal e pré-competitivo, também não mostrou diferenças significativas, sugerindo a competição como um todo não foi capaz de estabelecer obstáculos frente aos potenciais objetivos estabelecidos pelos atletas frente a competição.

Neste estudo, detectamos qualidade do sono pobre e sonolência excessiva dos atletas. Esta pode ter influencia direta no desempenho competitivo do esportista. Van Dongen *et al.* (2003) *apud* Soares (2011) revelaram uma interação entre tempo de privação do sono e piora da função cognitiva. Já Edge (2010) *apud* Soares (2011) mostrou que a privação do sono influencia negativamente na recuperação da força muscular e na velocidade de execução dos movimentos, qualidades físicas essas determinantes para o judô, além de ter um efeito negativo na intensidade de execução dos exercícios. Este autor diz que isso acontece porque há um atraso na reposição de glicogênio muscular esquelético, podendo ser o causador da queda de desempenho. Desta maneira, a menor recuperação de aporte energético e a tensão psicológica podem ser responsáveis pela queda no desempenho devido a qualidade de sono pobre.

Nossa amostra é composta por atletas acostumados a vida competitiva. Sendo assim, eles possuem habilidades atléticas que solicitam coordenação complexa, precisão nos movimentos a serem executados e intensa concentração, que por sua vez, na presença de observadores, podem ser naturalmente prejudicadas, até mesmo se estiverem bem aprendidas. Quando uma habilidade é desenvolvida a um alto grau de competência, esta deveria sofrer influência positiva dos espectadores, quer sejam encorajadores quer sejam desencorajadores (SINGER, 1977 *apud* MACHADO, 2006).

O mesmo autor relata que atletas considerados de alto rendimento são conhecidos como “hábeis”, pois aprenderam a ter um bom desempenho sob condições favoráveis e desfavoráveis, sendo esses atletas relativamente estáveis, consistentes e predizíveis. Seguindo o raciocínio, atletas, quando devidamente preparados, atingem um estado emocional ideal quando confrontam uma competição. Desta maneira, o atleta que é dono de um alto nível técnico e de um preparo psicológico adequado, dificilmente será atingido por manifestações durante a competição, estas podendo vir de espectadores, adversários e treinadores.

Sendo assim, mesmo nossos voluntários apresentando sonolência excessiva diurna e qualidade do sono pobre, fatores que podem influenciar negativamente o desempenho, pois, classicamente, estão associadas a alterações deletérias do ponto de vista cognitivo, eles apresentaram bom perfil de humor.

A ansiedade pode ser definida em um sentimento de insegurança ocasionado por uma expectativa, ameaça ou desafio existente (MACHADO, 2006). Segundo Viscott (1982) *apud* Machado (2006) a ansiedade é o medo de perder, sendo no caso do nosso estudo, a derrota na competição. Desta forma, a ansiedade apresenta maiores níveis em situações tensionantes, como competições. Há diversos outros fatores externos ao esporte que podem influenciar o desempenho de um atleta aumentando o nível de ansiedade, estes podendo ser o fator financeiro, o fator emocional e o fator familiar (GARCÍA, 2003 *apud* MACHADO, 2006).

Um atleta ansioso pode sofrer um grau de tensão capaz de influenciar em seu desempenho. Então pessoas consideradas normais em relação ao nível de ansiedade conseguem manter seu desempenho normal, pois há atletas que cedem a pressão psicológica e também aqueles que melhoram o desempenho quando confrontados a uma situação de muita pressão (FESHBACH, 1961 *apud* MACHADO, 2006).

A ansiedade, no entanto, nem sempre é contraproducente, pois o atleta quando exposto a uma situação de competição necessita de grande capacidade de atenção continua e concentração na tarefa de rendimento (LAZARUS, 2000).

Certamente a realização de novos estudos com maior numero de voluntários é bastante desejável, pois permitirá o estabelecimento de estratégias para minimizar o impacto destes sentimentos. Nossos resultados contribuem para as pesquisas na área da psicologia do esporte, e faz um alerta para profissionais de Educação Física que desejam atuar no ambiente esportivo competitivo frente a necessidade de considerar os aspectos emocionais como base adjuvante na obtenção de resultados. Tal preocupação é necessária, e deve fazer parte das discussões das equipes multidisciplinares que atuam diretamente com equipes esportivas.



## CONCLUSÃO

No presente estudo observamos que atletas de judô apresentam alterações psicobiológicas capazes de influenciar no desempenho destes em uma determinada competição. Dentre essas alterações destacam-se a qualidade do sono e a ansiedade. Dessa forma, a partir dos resultados encontrados, concluímos que para estes atletas, níveis aumentados de tensão-ansiedade no contexto competitivo podem influenciar no desempenho do atleta, tanto positiva quanto negativamente, causando frustração e sentimento de raiva frente aos resultados. Em relação ao sono, mesmo com qualidade do sono pobre e sonolência diurna excessiva, estes dados não interferiram no desempenho dos atletas, visto que os resultados da competição foram satisfatórios.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREATINI R., SEABRA M.L. A estabilidade do IDATE-traço: avaliação após cinco anos. **Revista ABP-APAL**, São Paulo, v.15, n.1, p.21-25, jan/mar., 1993.

BARA FILHO, M. G., MIRANDA, R. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. *Revista Treinamento esportivo*, v.3, n.3, p. 62-72, 1998 *apud* GONÇALVES, M.P., BELO, R.P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, Itatiba, v.12, n.2, p.301-307, jul/dez., 2007.

BIAGGIO A.M.B., NATALICIO L. **Manual para o inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE)**. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.

BUYSSE D.J. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Res**, v.28, n.2, p. 193-213, 1989.

BUCKWORTH J., DISHMAN R.K. Exercise psychology. Champaign: Human Kinetics, 2002 *apud* MELLO, M.T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.11, n.3, p. 203-207, maio/jun., 2005.

CARAZZATO, J.G., CABRITA, H., CASTROPIL, W. Repercussão no aparelho locomotor da prática do judô de alto nível. **Revista Brasileira de Ortopedia**, São Paulo, v.31, n.12, p. 957-968, dez., 1996.

CAUMO W. et al. Risk factors for postoperative anxiety in children. *Acta Anaesthesiol Scandinavica*; 44:782-789, 2000 *apud* MORO, E.T., MÓDOLO, M.S.P. Ansiedade, a criança e os pais. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, Rio de Janeiro, v.54, n.5, p. 728-738, Set/Out., 2004.

CRATTY, B.J. *Psicologia no Esporte*. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-hall do Brasil, 1984 *apud* TINELI, D. *et. al.* Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô **Unoesc & Ciência – ACBS**, Joaçaba, v. 2, n. 2, p. 107-116, jul/dez. 2011.

DANTAS, E.H.M. **A Prática da Preparação Física**. 5.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

EDGE, J.; MUNDELL, T.; SHORT. M.J. The effects of sleep deprivation on muscle recovery and performance in athletes. Department of Sport and Exercise Science, University of Auckland, New Zealand ;Exercise and Sport Division, IFNHH, Massey University, Palmerston North, New Zealand. 2010 *apud* SOARES, M.J.R.C. **Influência da qualidade do sono na performance dos atletas de alta competição**. 2011. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina)-Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto, 2011.

FABIANI, M.T., *Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo*. Elaborado em 04 jul. 2009. Disponível em: < <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf> >. Acesso em 13 mar. 2012.

FESHBACH, S. The stimulating versus cathartic effect of a vicarious aggressive activity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1961, p.53, 381-385 *apud* MACHADO, A.A., **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. Casa do psicólogo, São Paulo, p. 113-124, 2000 *apud* GONÇALVES, M.P., BELO, R.P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, Itatiba, v.12, n.2, p.301-307, jul/dez., 2007.

GARCÍA, F.G. *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Editorial Kinesis, 2003 *apud* MACHADO, A.A., **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

GONÇALVES, M.P., BELO, R.P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, Itatiba, v.12, n.2, p.301-307, jul/dez., 2007.

GOMES, F.A. **Associação entre medidas antropométricas e a técnica de preferência de judocas do Projeto Bugre Lucena da EsEF – UFRGS**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Programa de Graduação em Educação Física – Bacharelado da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

GORENSTEIN C. Reliability of a sleep self-evaluation questionnaire. **AMB Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 29, n.9-10, p. 155-157, 1983.

GORENSTEIN C., TAVARES S., ALOÉ F. **Questionário de auto-avaliação do sono**. São Paulo: Lemos Editorial, 2000.

GRUNSPUN, H., *Distúrbios neuróticos da criança*. Rio de Janeiro: Record, 1966 *apud* MACHADO, A.A., **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

HACKFORT, D., SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In: SINGER, R. et al. *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan Publishing, p. 328-364, 1993. *Apud* SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

JOHNS, M. W. A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. **Sleep**. Melbourne, v.14, n. 6, p 540-545, june., 1991.

LAZARUS, R. S. How emotions influence performance in competitive sports. **The Sport Psychologist**, Berkeley, v.14, n.3, p.229-252, sept., 2000.

LITTLE, N.G. Physical performance attributes of Junior and Senior women, Juvenile, Junior and Senior men judokas. The journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Torino, v.13, p. 510-20, 1991 *apud* MASSA, M. **Desenvolvimento de judocas brasileiros talentosos**. 2006.

Dissertação (Doutorado em Educação Física)-Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

MACHADO, A.A., **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MARTINS P.J.F., MELLO M.T., TUFIK S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.7, n.1, p.28-36, jan/fev., 2001.

MASSA, M. **Desenvolvimento de judocas brasileiros talentosos**. 2006. Tese (Doutorado em Educação Física)-Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

MCNAIR, D.M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L.F. **Profile Mood States: Manual**. 1.ed. San Diego: Education and Industrial Testing Service, 1971.

MELLO, M.T.et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.11, n.3, p. 203-207, maio/jun., 2005.

MELLO M.T., FERNANDEZ A.C., TUFIK S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.6, n.4, p. 119-124, jul/ago., 2000.

MINAYO, M. C. S.; SANCHES, O. Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade? **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 239-262, jul/set, 1993.

MORO, E.T., MÓDOLO, M.S.P. Ansiedade, a criança e os pais. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, Rio de Janeiro, v.54, n.5, p. 728-738, Set/Out., 2004.

O'CONNOR P.J., YOUNGSTEDT S.D. Influence of exercise on human sleep. Exercise and Sports Science Reviews 1995;23:105-34 *apud* MELLO, M.T.et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.11, n.3, p. 203-207, maio/jun., 2005.

ROHLFS, I.C.P.M. *et al.* Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Florianópolis, v.10, n.2, p. 111-116, mar/abr., 2004.

SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SAMULSKI, D.M. Suporte psicológico aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.5, p.165-167, set., 2006.

SINGER, R. Psicologia dos Esportes, mitos e verdades. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977 *apud* MACHADO, A.A., **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

SOARES, M.J.R.C. **Influência da qualidade do sono na performance dos atletas de alta competição**. 2011. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina)-Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto, 2011.

SPIELBERGER, C.D.; GORSHUSH, R.L.; LUSHENE, E. **Manual for the State-Trait Anxiety Inventory ("Self-Evaluation Questionnaire")**. 1.ed. Consulting Psychologist Press, Palo Alto, CA, 1970.

SPIELBERGER, C. D. (1972). *Anxiety: cursive trends in theory and research*. New York: Academic Press *apud* GONÇALVES, M.P., BELO, R.P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, Itatiba, v.12, n.2, p.301-307, jul/dez., 2007.

SPIELBERGER C.D. Manual for the State-Trait Anger-expression Inventory. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1991 *apud* ROHLFS, I.C.P.M. *et al.* Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Florianópolis, v.10, n.2, p. 111-116, mar/abr., 2004.

TERRY P.C., LANE A.M., FOGARTY G.J. Construct validity of the POMS-A for use with adults. **Psychology of Sports and Exercise**. v.4, p. 125-139, Abr., 2003.

TINELI, D. *et. al.* Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô **Unoesc & Ciência – ACBS**, Joaçaba, v. 2, n. 2, p. 107-116, jul/dez. 2011.

VAN DONGEN , H. P.A. *et al.* The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology From Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation; **SLEEP**, 2003;2:117-126 *apud* SOARES, M.J.R.C. **Influência da qualidade do sono na performance dos atletas de alta competição**. 2011. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina)-Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto, 2011.

VIEIRA, L.F., TEIXEIRA, C.L., VIEIRA, J.L.P., FILHO, A.O. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.13, n.3, p.183-188, jan. 2011.

ZOMER J., PEIED A.H., RUBIN E., LAVIE P. Mini-Sleep Questionnaire (MSQ) for screening large populations for EDS complaints. *Sleep '84: Proceedings of the 7th European Congress on Sleep Research*, p. 467-470, 1985.

## **APÊNDICE I**

### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

Título da pesquisa: A influência do estado de ansiedade e da qualidade do sono no desempenho de judocas da cidade de Santos.

Pesquisador: Leonardo Real Nania

Orientadora: Hanna Karen Moreira Antunes

Este estudo tem como objetivo avaliar a influência do estado de ansiedade e da qualidade do sono no desempenho de judocas da cidade de Santos. Serão aplicados questionários que investigarão aspectos de ansiedade: Estado e Traço, Perfil de Humor e Sono (Qualidade e Sonolência Excessiva) os questionários serão aplicados individualmente em quatro situações: Basal (dez dias antes da competição), Pré-competição (um dia antes da competição), Competição (trinta minutos antes da competição) e Pós-competição (imediatamente após a competição).

O estudo não envolve riscos, mas caso você se sinta desconfortável durante a participação, poderá desistir em qualquer momento, sem qualquer dano ou prejuízo.

Não há despesas, compensações ou benefícios diretos pela participação, que deve ser livre e voluntária, e nenhum tratamento específico será oferecido neste estudo. Em nenhum momento sua identidade será revelada. Todas as informações obtidas serão analisadas em conjunto com as informações dos outros voluntários não sendo divulgada a identificação de nenhum participante.

É garantido o direito de ser atualizado sobre os resultados que sejam do conhecimento dos pesquisadores.

Em qualquer etapa da pesquisa, você poderá ter acesso à orientadora responsável pelo estudo, Hanna Karen Moreira Antunes, que pode ser encontrada na Avenida Saldanha da Gama, 89, telefone (13) 3523-5000. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – Rua Botucatu, 572 – 1º andar – cj 14, 5571- 1062, FAX: 5539-7162 – E-mail: cepunifesp@epm.br.

Este documento será feito em duas vias ficando uma cópia com o pesquisador e a outra com você.

Eu \_\_\_\_\_ acredito ter sido suficientemente esclarecido(a) a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo “A influência do estado de ansiedade e da qualidade do sono no desempenho de judocas da cidade de Santos”. Eu tive oportunidade de avaliar as condições informadas sobre a pesquisa para chegar à minha decisão de participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, suas possibilidades de desconfortos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Voluntariamente concordo em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo. Sendo assim, ACEITO a participação na pesquisa.

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

*Pesquisador responsável:*

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_